

## Farsi

لطفا در اسرع وقت به دنبال کمک باشید

این نسخه از جزوه به زبان فارسی می باشد

The Stein Centre  
St Catherine's Hospital  
Derby Road  
Birkenhead  
CH42 0LQ  
<https://www.cwp.nhs.uk/>

**NHS**  
Cheshire and Wirral  
Partnership  
NHS Foundation Trust

## کتابچه تندرستی

منابع محلی و ملی

**NHS**  
Cheshire and Wirral  
Partnership  
NHS Foundation Trust

- سازمان‌ها و برنامه‌های محلی و ملی به افراد جهت یافتن حمایت درخصوص سلامتی‌شان کمک کنند.




آیا در بحران سلامت روانی هستید؟  
با 111 تماس بگیرید.

## کتابچه تندرستی



CREATIVITY.COMMUNITY.RECOVERY

### Compañeros

یک فضای امن اجتماعی برای هر کسی است که در مواقع **Compañeros** بحرانی با مشکل مواجه است. آنها محیطی آرامشبخش را فراهم می‌کنند، با حضور کارمندان با تجربه برای حمایت از افراد 18 سال به بالا که با بحران سلامت روانی روبرو هستند. فضای امنی که در آن افراد می‌توانند به صورت آزادانه صحبت کنند، بدون ترس از هر گونه قضاوت یا برچسب. دسترسی به حمایت بحرانی افرادی، پروژه‌های بهبود تندرستی، هنرهای خلاقانه و پشتیبانی ضروری اجتماعی/عاطفی.

جزئیات تماس:

[enquiries@spiderproject.org.uk](mailto:enquiries@spiderproject.org.uk) | 0151 647 7723

### Wirral Change

نوعی خدمات است که اطلاعات، مشاوره و راهنمایی در مورد **Wirral Change** مشاوره، تحصیل، آموزش، خوداشتغالی، سلامت و تندرستی ارائه می‌دهد و همچنین به سایر خدمات ارجاع می‌دهد.

جزئیات تماس: <http://www.wirralchange.org.uk> |

[info@wirralchange.org.uk](mailto:info@wirralchange.org.uk) 0151 649 8177



یک موسسه خیریه **Tomorrow's Women Wirral** است که از زنان آسیب‌پذیر حمایت می‌کند تا **Wirral** مستقر در تغییرات مثبتی در سبک زندگی خود ایجاد کنند.

جدول زمانی ماهانه فعالیت‌ها و پشتیبانی

جزئیات تماس: <http://www.tomorrowswomen.org.uk/> |

[admin@tomorrowswomen.org.uk](mailto:admin@tomorrowswomen.org.uk)

0151 647 7907



Women Supporting Women



خط ملی پیشگیری از خودکشی در بریتانیا



اینجا به صورت شبانه روزی در خدمت



WWW.WMO.ORG.UK

**Wirral Muti** موسسه فرهنگی به‌طور فعال از اعضای اقلیت‌های قومی محلی با ارائه خدمات مشاوره، حمایت اجتماعی، فعالیت‌ها و کمک به دسترسی به خدمات بهداشتی و اجتماعی حمایت کند.

# Wirral InfoBank

متشکل از گروه‌های اجتماعی، **Wirral** فهرست خدمات و فعالیت‌هایی که می‌توانند در خصوص سلامت و رفاه شما کمک کنند.

[Home](#) | [Wirral InfoBank](#)

ما اکیداً توصیه می‌کنیم که قبل از استفاده از خدمات، مستقیماً با فعالیت یا گروه مربوطه تماس بگیرید تا مطمئن شوید که به طور عادی در حال فعالیت است

## سازمان‌ها

### Heart4Refugees



ما متعهد به کمک به پناهندگان برای دوباره در دست گرفتن کنترل زندگی‌شان و شروع به بازسازی کردن آن هستیم. ایمیل برای جزئیات [enquiries@heart4refugees.org](mailto:enquiries@heart4refugees.org)

### AUW

کشف حجم زیادی از اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی تخصصی از طریق ما - ارائه اطلاعات و مشاوره‌های رایگان، **Ask Us Wirral** خدمات مستقل، محرمانه و بی‌طرفانه تضمین می‌کند که شما کمک‌های مورد نیازتان را دریافت خواهید کرد. جزئیات تماس **0808 278 7848**



فضایی است برای همه مردان تا دور هم جمع شوند و **Men Talk** صحبت کنند و به حرف‌های یکدیگر گوش دهند. گروه پشتیبانی گفتگوی همسالان برای مردان.

جزئیات تماس -

[www.facebook.com/groups/MENTalkUK](https://www.facebook.com/groups/MENTalkUK)



### Wirral Ways To Recovery

یک سرویس رایگان و محرمانه **Wirral Ways to Recovery** برای بزرگسالان است که به مواد مخدر و الکل مربوط می‌شود.

ما طیف وسیعی از خدمات درمانی، بهبودی و پشتیبانی را برای افرادی که نگران مصرف دارو یا الکل خود هستند، ارائه می‌دهیم.

جزئیات تماس: [https://www.changegrowlive.org/](https://www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-recovery)

[content/wirral-ways-recovery](https://www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-recovery) |

[wirral.services@cgl.org.uk](mailto:wirral.services@cgl.org.uk) 0151 556 1335



**MoodKit**

توسط دو روان‌شناس بالینی توسعه یافته و مبتنی بر **MoodKit** است. **(CBT)** بر اصول و تکنیک‌های به‌کار رفته در **درمان** این برنامه بیش از 200 فعالیت ارائه می‌دهد که برای بهبود حال شما و کمک به تغییر افکار منفی طراحی شده‌اند.

**Better Stop Suicide**

با تکنیک‌های روان‌شناسی **Better Stop Suicide** اپلیکیشن طراحی شده است تا به افرادی که افکار خودکشی دارند کمک کند. این اپلیکیشن ذهن آن‌ها را تشویق می‌کند که آرام شود، سرعت خود را کاهش دهد و منطقی فکر کند.

**Beating The Blues**

یک برنامه آنلاین درمان شناختی رفتاری (**Beating the Blues**) برای افرادی است که دچار افسردگی و اضطراب خفیف تا **(CBT)** به کاربران امکان می‌دهد تا با **CBT** متوسط هستند. این دوره آنلاین را یاد بگیرند و در زمان و مکان **CBT** گذراندن ماژول‌ها اصول مناسب خود به کار بگیرند.

**Suicide Safety Plan**

افکار خودکشی ممکن است به نظر برسند که برای همیشه باقی خواهند ماند - اما این افکار و احساسات با گذشت زمان از بین می‌روند. این برنامه برای حمایت از افرادی که با افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کنند طراحی شده است و به پیشگیری از خودکشی کمک می‌کند.

**Autism Together**

ما به طور منظم رویدادهای مرتبط با اوتیسم و فرصت‌های آموزشی برای خانواده‌ها برگزار می‌کنیم، صبحانه‌های ماهیانه با پذیرایی قهوه که در آن خانواده‌ها می‌توانند ضمن معاشرت با دیگر والدین و مراقبان، مشاوره و پشتیبانی دریافت کنند.

جزئیات تماس: [enquiries@autismtogether.co.uk](mailto:enquiries@autismtogether.co.uk)  
|0151 334 7510

**Every Turn** — پشتیبانی سلامت روان

یک سازمان غیرانتفاعی است که به حمایت از مردم **Everyturn** اختصاص دارد.

یک خدمات رایگان و محرمانه **NHS Wirral Talking Therapies** است، در دسترس هر کسی که 16 سال یا بیشتر سن دارد و در یک مطب ثبت نام کرده است. **Wirral** پزشک در  
تلفن: **0377 217 0191**  
[enquiries@everyturn.org](mailto:enquiries@everyturn.org) ایمیل:

با خدمات برای اطلاعات بیشتر در مورد جلسات عمومی تماس بگیرید



**Wirral  
Talking Therapies**

**Space 2B You**

ما خدمات روان‌شناسی چند رشته‌ای را به افراد در تمام سنین که با مشکلات سلامت روان، طیف اوتیسم، کمبود توجه و مشکلات بیش‌فعالی زندگی یا کار می‌کنند، ارائه می‌دهیم. ارزیابی‌ها

درمان (فردی و خانوادگی)  
پشتیبانی/آموزش گروهی

جزئیات تماس: <http://www.space2byou.co.uk/>

[contact-space2byou](mailto:contact-space2byou) |

[info@space2byou.co.uk](mailto:info@space2byou.co.uk) **020 3048 3331**



## WEB

یک ارائه‌دهنده خدمات مبتنی بر جامعه است که از زنان و WEB دختران و مردان و پسرانی با نیازهای پیچیده حمایت می‌کند؛ افرادی که ممکن است مزوی، قربانی، مورد تبعیض قرار گرفته، دارای عزت نفس پایین و فاقد امید باشند. تعداد قابل توجهی از این افراد به دلیل جرایمی مانند خشونت خانگی/ اجتماعی، سوءاستفاده، زورگویی، جنایات ناشی از نفرت و سایر فعالیت‌های مجرمانه دچار این مشکلات شده‌اند.

از مردان و زنان بالای 18 سال استقبال می‌کند. ما همچنین دو گروه WEB در سنین 9 تا 18 سال و یک گروه (YWG) هفتگی برای دختران جوان (هفتگی برای پسران در سنین 9 تا 13 سال تشکیل می‌دهیم. هدف ما این است که خدمات باکیفیت بالایی را به زنان، مردان و کودکان ارائه دهیم که: زمان، فضا و حمایت انعطاف‌پذیری را فراهم می‌کند تا به آنها کمک کند اعتماد به نفس و عزت نفس خود را باز یابند فرصت‌هایی برای کشف انتخاب‌های شخصی به منظور حمایت از رشد شخصی آنها ارائه می‌دهیم. فرصت‌های رشد شخصی و توسعه مهارت‌ها را ترویج می‌دهیم تا آن‌ها بتوانند بیشتر از زندگی بهره‌مند شوند.

جزئیات تماس: <http://www.webmerseyside.org> |

[info@webmerseyside.org](mailto:info@webmerseyside.org) 0151 653 3771



## Gamblers Anonymous—Birkenhead

یک انجمن از مردان و Gamblers Anonymous قماربازان گمنام زنانی است که تجربه، قدرت و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کرده و به دیگران نیز برای انجام همین کار کمک کنند. این محل ابزارهای مختلفی برای قماربازان اجباری ارائه می‌دهد که شامل یک انجمن، اتاق گفتگو، منابع مطالعاتی و مهم‌تر از آن Gamblers همه، جستجوی جلسه‌ها است. جلسات، هسته اصلی انجمن است و ما در تمام طول هفته در انگلستان، ولز و Anonymous جلسات داریم. Ulster

[nsosec@gamanon.org.uk](mailto:nsosec@gamanon.org.uk)

## مرکز

برای پیشگیری و حل مسئله بی‌خانمانی، طرد Whitechapel اجتماعی و فقر مسکن با ارائه پشتیبانی عملی، واقع‌بینانه و سفارشی به گونه‌ای که هر فرد بتواند راهی برای خروج از بی‌خانمانی پیدا کند، خانه‌ای را حفظ کند و به پتانسیل فردی خود دست یابد، تلاش می‌کند. برای اینکه یک خیریه محلی مستقل و برجسته باشیم، در همکاری با دیگران برای پایان دادن به بی‌خانمانی، طرد اجتماعی و فقر مسکن در جوامع خود دربر نمی‌کنیم.

جزئیات تماس: <https://www.whitechapelcentre.co.uk> |

[info@whitechapelcentre.co.uk](mailto:info@whitechapelcentre.co.uk) | 0151 207 7617



## The Hub of Hope

بزرگترین پایگاه داده حمایت از سلامت روان در Hub of Hope Chasing the Stigma بریتانیا است. این پایگاه توسط خیریه ملی سلامت روان، ارائه شده و برای اولین بار پشتیبانی‌ها و خدمات the Stigma سلامت روان محلی، ملی، هم‌تا، اجتماعی، خیریه، خصوصی و را در یک مکان گرد هم آورده است. NHS



## Calm

هدف ما کمک به شما برای بهبود سلامتی و Find Your Calm: خوشحالی شماست.



## Qwell

مقامات محلی و خیریه‌ها برای بهبود NHS توسط Qwell.io سلامت روان جمعیت‌های خاص در نظر گرفته شده است. بزرگسالانی دسترسی دارند، می‌توانند بدون لیست‌های انتظار یا Qwell که به معیارهای معمول خدمات سنتی از آن استفاده کنند. آن‌ها می‌توانند به جوامع آنلاین حمایت هم‌تا بپیوندند، به منابع خودیاری دسترسی پیدا کنند یا در جلسات مشاوره آنلاین یک‌به‌یک، چه به‌صورت فوری و چه رزرو شده، با مشاوران باتجربه ما شرکت کنند.



## Bearable

استفاده کنید تا هر چیزی را ردیابی کنید و کشف کنید Bearable از که چگونه بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. ردیاب خلق و علانم.



## Sleepio

**Sleepio** یک برنامه آنلاین 6 هفته‌ای است که توسط متخصصین خواب طراحی شده و مبتنی بر تکنیک‌های شناختی و رفتاری است.

## Shout 85258

یک سرویس پیامکی رایگان، محرمانه و 24 ساعته است که **Shout 85258** برای هر کسی که با مشکلاتی روبرو است، پشتیبانی ارائه می‌دهد. ما در ماه مه 2019 به صورت عمومی آن را راه‌اندازی کردیم و بیش از 1,300,000 گفتگو با افرادی داشته‌ایم که دچار اضطراب، استرس، افسردگی، خودکشی یا احساس درماندگی بوده و نیازمند پشتیبانی فوری هستند. به عنوان یک خدمات دیجیتال، از زمان شروع کووید-19 نفس حیاتی به طور فزاینده پیدا **Shout 85258** کرده است و یکی از محدود خدمات حمایت از سلامت روان است که توانسته به طور عادی به فعالیت خود ادامه دهد.



## Kooth

مقامات محلی، خیریه‌ها و کسب‌وکارها NHS توسط **Kooth.com** و بسایت به کار گرفته شده است تا پشتیبانی سلامت روان ناشناس و شخصی‌سازی شده‌ای برای کودکان و جوانان فراهم کند.



## MoodMission

یک برنامه مبتنی بر شواهد است که به **MoodMission** منظور توانمندسازی شما برای غلبه بر احساسات افسردگی و اضطراب، طراحی شده است تا راه‌های جدید و بهتری برای کنار آمدن با این شرایط کشف کنید



## Todoist

بالاخره می‌توانید با این برنامه کار و زندگی خود را سرو سامان دهید. متمرکز، منظم و آرام شوید. **Todoist** با



## کتابچه تندرستی

### Open Door

در اصل مجموعه‌ای از جوانان است که با تمایل **Open Door** به ایجاد سازمانی که توسط جوانان و برای جوانان طراحی شده، پیش می‌رود. سازمانی که واقعاً دیدگاه جوانان را در این دوران مدرن درک کرده و منعکس می‌کند. جزئیات



تماس: <https://www.opendoorcharity.com/about/> | [info@opendoorcharity.com](mailto:info@opendoorcharity.com)

| 0151 639 4545

### Wirral Mind

یک خیریه مستقل محلی روانشناسی است. ما به **Wirral Mind** بزرگسالان در جامعه‌ی محلی خود که دچار مشکلات سلامت روانی و ناتوانی‌های یادگیری هستند، خدمات ارائه می‌دهیم. هدف ما این است که گفتگو در مورد سلامت روان را عادی سازی کنیم، با برچسب زنی و تبعیض مقابله کنیم، درک متقابل را ترویج دهیم و از جامعه خود حمایت کنیم تا زندگی سالم‌تری از نظر روانی داشته باشند. لطفاً به وبسایت ما مراجعه کنید تا لیست کاملی از خدمات ما را مشاهده کنید.

جزئیات تماس: <https://wirralmind.org.uk> | [learning@wirralmind.org.uk](mailto:learning@wirralmind.org.uk) | 0151 512 2200



### Family Tree Wirral

هدف ما حمایت از مراقبان و خانواده‌ها با **Family Tree Wirral** در ارائه دانشی است که به آن‌ها کمک کند بهتر بتوانند از فردی با بیماری روانی مراقبت کنند، به‌ویژه در مواردی که علائم پیچیده‌تر هستند. جزئیات تماس: | 0151 488 8159



### Wired

**The Wirral Carers Health and Wellbeing Service** خدمات سلامت و تندرستی مراقبان ویرال (حمایت رایگانی به مراقبان بزرگسال (از جمله والدین مراقب و مراقبان جوان در حال گذار) ارائه می‌دهد. این خدمات بر شناسایی مراقبان بدون دستمزد و کمک به آن‌ها در دسترسی به خدماتی تمرکز دارد که از نقش مراقبتی آن‌ها پشتیبانی کرده و به آن‌ها در حفظ و بهبود سلامت و رفاهشان کمک می‌کند. جزئیات تماس: <https://wired.me.uk/> | [cws@wired.me.uk](mailto:cws@wired.me.uk) | 0151 670 0777





### Clear Fear

ترس از تهدید یا اضطراب مانند یک تندباد **Clear Fear** دربارۀ قوی است. این ترس شما را به درون خود می‌کشد و باعث می‌شود که بخواهید با آن بجنگید یا از آن فرار کنید. به جای آن، با استفاده از ، با ترس خود روبرو شوید و یاد بگیرید **Clear Fear** برنامه رایگان که چگونه پاسخ‌های فیزیکی به تهدید را کاهش دهید، همچنین افکار و رفتارها را تغییر دهید و احساسات را آزاد کنید.



### MindShift CBT

با استفاده از راهبردهای علمی ثابت شده مبتنی بر **MindShift® CBT** به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه **CBT** (درمان شناختی رفتاری) آرامش پیدا کرده و حضور ذهن داشته باشید، روش‌های مؤثرتری برای فکر کردن را توسعه دهید، و با اقدامات فعال، کنترل اضطراب خود را به دست ، اکنون به **Community forum** بگیریید. ویژگی جدید، انجمن اجتماعی شما امکان می‌دهد که حمایت همتا به همتا را پیدا کرده و ارائه دهید. ابزارهایی برای رویارویی با: نگرانی، وحشت، کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی، ترس‌های ناگهانی.



### Smiling Mind

تمرین مراقبه و تمرین‌های آگاهی روزانه خود را از هر دستگاهی انجام دهید.

ابزاری منحصر به فرد است که توسط روانشناسان و **Smiling Mind** مربیان توسعه یافته است تا به شما کمک کند تعادل را به زندگیتان بیاورید.



### Move Mood

، افسردگی و احساس پابین می‌توانند **Move Mood** درخصوص حس سنگینی به شما بدهند. به جای آن، درگیر شوید، شروع کنید و آن را فعال کنید. توانایی خود را بسازید تا این وزنه را بلند کنید.



### The Martin Gallier Project

به جلوگیری از خودکشی، از بین بردن **Martin Gallier** پروژه برچسب‌ها و حمایت از خانواده‌ها اختصاص دارد، از جمله خانواده‌هایی که به دلیل خودکشی‌عزیزان خود را از دست داده‌اند. **جزئیات تماس:**

<http://www.gallierhouse.co.uk> |  
admin@gallierhouse.co.uk 0151 644 0294



### Martin's Man Cave

گروه پشتیبانی غیررسمی همتا برای **Martin's Man Cave** مردان در همه سنین (+18) است.

<http://www.gallierhouse.co.uk> |  
admin@gallierhouse.co.uk 0151 644 0294



### The Brink

یک مکان انقلابی است که بسیار فراتر از یک کافه **The Brink** بار معمولی است. آن‌ها الکل را از منو حذف کرده‌اند تا فضایی واقعاً دلپذیر، خلاقانه و هوشمندانه ایجاد کنند، جایی که افراد از هر پیشینه و طبقه‌ای می‌توانند غذا بخورند، وقت بگذرانند، معاشرت کنند و استراحت کنند.

<https://thebrink.org.uk> |  
brinkinfo@forwardtrust.org.uk  
0151 703 0582

### SAFE Place Merseyside

ما خدمات معاینه پزشکی قانونی را **SAFE Place Merseyside** در برای هر دو جنس زن و مرد که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته‌اند، ارائه می‌دهیم. مددکار بحران در خدمت شما است. آنها اولین فردی هستند که با آنها ملاقات می‌کنید و درک می‌کنند که شما دچار یک آسیب بزرگ و بحران شخصی شده‌اید. مددکار بحران شما برای گوش دادن به هر نگرانی که دارید و پاسخ دادن به هر سوالی آموزش دیده است. آن‌ها به شما زمان می‌دهند تا اطلاعاتی که به شما داده می‌شود را درک و بر آن‌ها تأمل کنید. تیم کارکنان بحران ما همچنین یک سرویس پشتیبانی تلفنی 24 ساعته ارائه می‌دهد که می‌توانید در هر زمان آن‌ها تماس بگیرید.

<http://www.safeplacemerseyside.org.uk> |  
0151 295 3550



**Wirral Military Community Services**

مرکز پذیرش بدون وقت قبلی محلی برای باز نشستگان نیروهای مسلح و خانواده‌های آنها. ما سرویس ارجاع به ارگان‌های مختلف حمایتی را با دسترسی مستقیم ارائه می‌دهیم. ما همچنین سیاست در‌های باز داریم برای کسانی که فقط به دنبال یک فنجان چای و گپ دوستانه هستند.  
جزئیات تماس: [https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page_internal) | [wirralmcs@outlook.com](mailto:wirralmcs@outlook.com) 07514113813 |

**The Life Tree**

مشترک به ارائه حمایت‌های عملی و عاطفی برای هر **The Life Tree** کسی که به آن نیاز دارد، است و این کار را با عشق و همدلی، از خانواده ما در (Quirky Cafe) Hoylake به خانواده شما انجام می‌دهد. ما با شرکت حال همکاری هستیم تا و عده‌های غذایی گرم، ناهارهای بسته‌بندی شده، میان و عده‌ها و بسته‌های حمایتی (مواد غذایی/ملزومات بهداشتی/وسایل نوزاد و غیره موجود در کابینت) را برای کسانی که در تنگنا هستند یا فقط به کمک کوچکی نیاز دارند، فراهم کنیم.

جزئیات تماس: <https://www.facebook.com/TheLifeTreeCIC> | [thelifetreecic@gmail.com](mailto:thelifetreecic@gmail.com)

**Involve Northwest**

ما پرشور، پرانرژی، پویا در کنار شما هستیم. چه تمرکز شما بر بازگشت به محیط کار باشد، چه بر جستجوی مشاوره و راهنمایی برای خانواده یا برداشتن گام‌های مثبت برای تغییر زندگی، می‌تواند به شما کمک کند. **Involve Northwest**

جزئیات تماس: <https://www.involvenorthwest.org.uk> |

0151 644 4500

**PAPYRUS**

پیشگیری از خودکشی جوانان یک خیریه در بریتانیا است (PAPYRUS که به پیشگیری از خودکشی و ترویج سلامت روان و رفاه عاطفی مثبت در میان جوانان (زیر 35 سال) اختصاص یافته است.

جزئیات تماس: <https://www.papyrus-uk.org/> |

[northwest@papyrus-uk.org](mailto:northwest@papyrus-uk.org)

| 0800 068 4141/01925 388 428

**Comics Youth**

ما مجموعه‌ای از خدمات خلاقانه ارائه می‌دهیم که برای حمایت و تقویت صدای جوانان به حاشیه رانده شده در گروه سنی 8 تا 25 سال، که اغلب صدای آن‌ها کمتر شنیده می‌شود، طراحی شده‌اند. از کارگاه‌های ایجاد زین (zine) و خواندن کتاب‌های کمیک گرفته تا مراکز انتشار هدایت‌شده توسط (zine)، ما بر این **AQA Unit Award Scheme** جوانان و برنامه‌های باوریم که جوانان لیاقت آن را دارند تا صدایشان کشف شود، پخش و منتقل شود.

جزئیات تماس: <https://comicsyouth.co.uk/> |

**Sahir House**

است که خدمات پشتیبانی، **Merseyside** در **HIV** مرکز **Sahir** خانه پیشگیری، آزمایش، اطلاعات و آموزش را ارائه می‌دهد. خدمات شامل: فعالیت‌های **HIV** مشاوره و روان‌درمانی، حمایت از پناهجویان مبتلا به اطلاع‌رسانی، حمایت همتا و فعالیت‌های بهبود تندرستی.

جزئیات تماس: <https://sahir.org.uk/> |

[info@sahir.uk.com](mailto:info@sahir.uk.com) 0151 237 3989

**RASA**

برای کسانی است که در هر زمانی از زندگی‌شان مورد آزار **RASA** جنسی یا تجاوز قرار گرفته‌اند یا تحت تاثیر خشونت جنسی قرار گرفته‌اند. ما طیف وسیعی از خدمات پشتیبانی را برای افرادی که تحت تاثیر خشونت (ISVA) جنسی قرار گرفته‌اند ارائه می‌دهیم، از جمله مشاوره، خدمات مشاور مستقل خشونت جنسی، دوره‌های آموزشی برای والدین و مراقبین، آموزش روان‌شناسی، هیپنوتراپی بالینی، درمان تک جلسه‌ای، کار گروهی و پشتیبانی خط تلفنی نجات.

جزئیات تماس: <https://www.rasamerseyside.org/> |

[helpline@rasamerseyside.org](mailto:helpline@rasamerseyside.org) |

0151 666 1392/0151 650 0155

**The Hive****The Hive**

برای افراد 13 تا 19 ساله (تا 25) "Let's Work It Out" گروه حمایتی هستند و/یا در حال **LGBTQ+** سال برای افرادی با نیازهای بیشتر) که بررسی گرایش جنسی و هویت جنسیتی خود هستند. این گروه محرمانه است. اگر مایل به شرکت هستید، لطفاً برای تنظیم جلسه معرفی از طریق آدرس ایمیل زیر با ما تماس بگیرید.

جزئیات تماس: <https://www.thehiveyouthzone.org/> |

[LGBTQ@thehiveyouthzone.org](mailto:LGBTQ@thehiveyouthzone.org) 0151 705 8000

